

(中日对照) 睡眠 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/251/2021_2022__EF_BC_88_E4_B8_AD_E6_97_A5_E5_c105_251998.htm 睡眠物の中には寝ているのほうが起きているよりいものが多い。パンやコアラは一日4ぐらいしか活せず寝てばかりいる。「睡眠がいは物に近く、神に近くなると、人は眠らなくてもよくなる。」と考えた人もいるが、に眠らずにようとして成功した人はいない。最高は114だそうである。つまり、人は5日以上眠らずにいることはできないのである。在动物中睡觉的时间比醒着的时间要长很多。熊猫和考拉一天只活动4个小时竟睡觉。“睡眠时间过长接近于动物，要成为神仙、人们不睡觉也可以”也有人这样考虑的，实际上，想要不睡觉就成功的人是没有的。听说最高记录是114小时，也就是说，人们不可以5天以上不睡觉。ところが、「不眠症でんでいる。」と言う人が多い。べてみると、そういう人はたいてい寝つきがく、寝てから眠るまでがかかるだけで、本当は睡眠は十分なことが多い。眠りのリズムが狂ってしまっていて、早く眠りたい、眠らなければならないと思うけれども、ますます眠れなくなり、自分が不眠症だと思いでしまうのである。可是，“因为失眠而烦恼”这样说的人很多。根据调查，这样的人大多是因为入睡的习惯不好，只是从躺下到睡着很废时间。而实际上真正的睡眠的时间是十分充足的。睡眠的节奏乱了，虽然想早点睡着、想必须睡了，可越来越睡不着，于是深信自己得了不眠症。をんでもいいし、酒をんでもかまわないが、けると、やめられなくなる。それ

では、眠るにはどうしたらいいのか。心を静かにして、眠りを待たなければならない。あせってはいけないのである。吃药也好、喝酒也没关系，可是继续的话就戒不掉了。那么，要入睡怎么做才好呢？必须心要静下来、等待着睡意的来临，不能着急。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com